

# NORVEGE 2022

Au programme de notre séjour : une rando de 7 jours dans le Massif du Skarvemhein. On sera tous équipés en ski type Annam de Madshus 109-78-95 ou Epoch 99-68-84 montés en norme 75 avec plaque de 20mm (Possibilité montés en NNN). Nous prendrons le temps dans les semaines à venir de tester différents skis. Le matériel personnel (en état !) est bien évidemment autorisé.

Nous devons prendre des habits légers et chauds (Il peut faire froid).

Dans l'avion, nous avons droit à un sac en soute de 20kg (c'est beaucoup !!), un bagage de cabine (taille sac montagne réhausse fermée). Nous ne partons qu'une semaine et nous pourrions laisser nos habits de voyage dans le premier refuge du séjour (Finse).

Nous emporterons de France (raison finance) de la nourriture pour le raid et du matériel commun pour le groupe (Pharmacie, réchauds, vidéo, cannes de rechange, trousse réparation, cartes ... 3 kg à 3,5kg par participant). Il faut réserver de la place dans les sacs de raid et de bagages, à cette fin.

Pour les skis, nous les regrouperons en 4 housses (20kg chacune)

## MATERIEL

- 1 paire chaussure, 1 paire ski
- 1 paire de peau phoque (*fournis par la section*)
- 1 paire canne solide si possible télescopique (sinon taille ski classique en alu )
- 1 sac montagne volume minimum 45l avec réhausse et porte skis.  
Poches extérieures super. Veiller au confort du portage.
- 1 gourde isotherme au moins 3/4l
- 1 lampe frontale légère
- 1 sac couchage chaud mais le plus petit possible (sac compression)
- 1 sac à viande
- Appareil photo.
- Papier d'identité
  
- Habits :  
Chauds mais légers et de faible volume, rangés dans des sacs plastiques
  - 2 jeux sous vêtements type HH, ODLO, CRAFT, etc.
  - 1 collant type HH, ODLO, CRAFT, etc.
  - 2 paires chaussettes hautes
  - 1 Surchaud fond le plus léger possible : le haut et le bas
  - 1 pantalon type Goretex
  - 1 veste type Goretex légère
  - 1 paire de gants chauds. Idéal : 2 en 1 pour montagne
  - 1 bonnet chaud (voir une cagoule)
  - 1 tenue de rechange pour refuge et nuit (Tee-shirt, petite polaire, collant , chaussette...)
  - 1 paire de « soulier refuge » (chaussettes étanches, tong)
  - « Doudoune » le truc à prendre pour ceux qui en ont (léger, compressible)
- 1 couteau, 1 cuillère, (1 briquet) à *mettre dans le bagage de soute*
- 1 très bonne paire lunette soleil multi verre le top, 1 masque ski (pas indispensable)
- 1 petite serviette toilette
- 1 petite trousse toilette avec dedans en plus du minimum de toilette, médicaments perso, 1 petit tube écran solaire, mouchoirs papier, des Compeed pour ampoules, papier toilette, un bout de ficelle, 2 épingles nourrice ...
- 1 ou 2 sacs plastiques en rab

**« Moins tu en as, moins tu en portes, mieux tu te portes, mais il faut ce qu'il faut »  
Proverbe tibétain**